Carmina de sanitatis regimine, que quondam schola solennis Anglicorum regi conscripsit.

Impressum Liptzick. 1493.

Carmina de sanitatis re-
gimine que quōdaz scho
la solennis Anglicorum
Regi cōscripsit· Cuz Mā
lij Flacci Torquati car-
mine de vite humane bre
uitate per temporis com-
parationem annexo

Anglicorum regi conscripsit schola solennis

Ad regimen vite presens hoc medicinale
Die schul czu pariß hat geschriben vnde gesant
dem edelen konige von engelant
Das kegenwertige artz bucheleyn
wie der mensche regiren sal das leben sein

Si vis in columem si vis te reddere sanum

Curas linque graues irasci corde prophanum
Wiltu haben deynes herczen gesunt
wiltu stark seyn vnde vnuorwundt
Biß frolich czorn laß vor dich gan
grosse sorge saltu faren lan

Triste cor ad mortis te cogit currere metas

Spiritus exultans facit vt tua floreat etas
Das betrubte hercze beweget offte vnde vil
den menschen tzu todes czil
Aber der froliche mensch tzu aller stundt
wirkt dicke das dir deyn alter grunth

Triste cor. ira frequens. mens raro gaudia prebens

Hec tria consummunt corpora fine breui
Das betrubte hercze vnde steter tzorn
vnde das gemute das seine frode hot vorlorn
Die drey dingk vorczeren den leyb behende
das eyner gewyndt ein kurtzes ende

Si medici desunt medicamina sint tibi illa

Hec tria. mens leta. requies. moderata dieta
Mostu gebrechen an ertzney
So habe an dir dye togende drey
Habe ruhe vnde frolichen mut

Messige tagereyse seyn dir auch guth

In latere dextro somnus tuus incipiatur

Ad latus oppositum finis perficiatur
Wiltu sei ein gesunt mā So heb dē schlaff an d' rechtē seitē an
Vnde auff der lincken seyten altzu mal
Eyn itzlicher seinenen schlaff vorbrengen sal

Post somnum mane vadas tua membra mouendo

Orna caput lauaqꝫ manus donec ipsa calefiunt
Nach dē schlaffe bißnicht trege Deine gelider saltu bewege
Alßo lange bis du sie erwermest gar
wasche beyde hende vnde richte das haer

Uestibus indutis bene dentes osqꝫ lauabis

Si vis esse sanus tunc ablue sepeqꝫ manus
Du salt waschen dy tzene vnde den mundt
Vnde dich warm an czihen tzu aller stūdt Wiltu sein gesūt
so schicke Das du deyne hende waschest vfft vnde dicke

Intecto capite sub frigore ne gradieris

Nec etiam sub sole. tibi sint hec inimica
Mit bloßem heubte ganck nicht an das kalde Wiltu deyne ge.
suntheyit lange behalde Noch in grosser hitz der sonnen
Die tzwey brengen dir selden frommen

Ex desiderio poteris cognoscere cibum

Hec tibi sunt signa subtilis in ore saliua
Auß deyner begir magstu balt Erkennen wen du essen salt
Vorwar daß seint die tzeichē In dē mūde die klarē speichelē

Tu nunq̄ comedas nisi stomachum noueris ante

Purgatum vacuumqꝫ cibo quem sumpseris ante
Mit essen saltu seyn geseumet

biß du deynen magen host gereumet Vnde gedewet
deynes leybes kost Die du vor tzu dir genommen host

Nō satis mādes potiqꝫ penuria assit

Non sacia q̄ntum potes. nimium caue potum

Mollia p̄mittas hinc fercula dura sequantur
Weiche speyse is tzu dem ersten an Vnde die harthe speyse
laß dar noch gan Du salt dich nicht essen altzu sadt
Trinck auch messigk das ist mein radt

Tu vtaris medio modo ventre vacuato

Auicenna docet caro calet spiritum auget
Der speyse messigklich geb rauch Wē du gefullet host den
bauch Auicenna lernet das das fleisch aller meyst
Hitzet vnde stercket den geyst.

Sunt sitis ac fames moderata bonum medicamen

Quando superfluunt important sepe grauamen
Deyn hunger vnde dorst sal messigk seyn So wirt gelenget
das leben deyn Wiltu aber tzu vil hunger vnde dorst pflegē
So vortzerestu deyn leip vnde leben

Cesses cibare desiderio aliquali

Stomachus repletus nimium prestet tibi luctus
An essen saltu abe lassen Vñ etzlicher begerūge dich messige
Wen dir der volle magē Gibet betrubnisse vnde grosse klage

Tunc tempore sub veris modicū prandere iuberis
Ac calor estatis dapibus nocet immoderatis
Jn dem lentzen tzu der tzeit ist mein radt Js wenigk frue vñ
spadt Auch fleuch vberflussige speyße in dem sommer
Die hitze dir schaden brenget vnde kommer

Autumni fructus summos dat tibi luctus

De mensa summe quantum vis tempore prime
Vormeid des herbestes erste frucht Sie krencket dē leib vñ
macht dich vngesunt Aber in der tzeit des winters tzil
Nym vom tische was du wilt

Hec bona sunt oua longa paruaqꝫ noua

Et gallinarum tibi sint et non aliarum
Lange vnde kleyne eyer seyndt dir guth Welche newe seyn
die hab in deyner huth Tzu der henne eyer hab gantz flucht
Vnde tzu der enthen vnde ganßen eyer nicht

Desuadentur edi renes .nisi solius hedi

Anser vult coctas herbas. paludemqꝫ viuus
An alleyne der tzigen nier Iß nicht das radt ich dir
Die gekochten gense iß nicht ane wurtze
Wē sie lebet ßo geth sie yn der pfutze

Sani sunt pisces .si cum vino eos bene misces

Quos si non misces. fortassis damnum adipisces
Wiltu essen gesunde fische So saltu sie wol mit weyne mische
Mischstu si aber mit weyne nicht
Worwar du erkrigest schaden leicht

Si pisces molles sint magni corpore tolles

Si fuerint duri parui corpore magis valituri
Du salt essen weiche fische Die grossen sein ob dem tische
Sein sie aber harthe vnde klein Sie werdē dir vil besser allein

Ne nimis egrotes ad singula fercula potes

Inter prandendum sit tibi parum sepe bibendum
Du salt trinckē tzu eynem itzlichen gerichte Das du bleibest
frisch vnde sichest nicht Vnder dem essen vnde vber langk
Sal man dicke nemen den trangk

Si vitare velis morbos et vivere sanus

Non bibe non siciens nec comedas tu saturatus
Wiltu sichtagẽ flihẽ vñ vortreibẽ Vñ allẽ ding gesunt bleibẽ
So trinck nicht ane dorst Wen du der speise vil genõmẽ host

Dat vinum purum tibi ter tria comoda namqȝ

Confortat stomachum cerebrumqȝ facit tibi letum

Corpora clarificat. acuit visum. levit aures

Auget ingenium puerum facit esse iocundum
Mancherley nutz brẽget der clare wein Er macht dir frolich das hertze deyn Auch machet er dir warm Vnde lert wider auß den vollen darm Er erleucht den leip vnde scherfft das gesicht Er mert die synne vñ macht dy oren leicht Auch macht er frolich dz iũge kindt Wẽ mã yn messiglich trickẽ gibt

Hoc dicit medo qui me bibit hunc ego ledo

Stringit medo venam et vocem reddit amenam
Wer mich trincket spricht der medt Dẽ kan ich vorserẽ frue vnde spedt Der medt tzu denet die oder gar Er macht die stymme weich vnde klar

Lotio post mensam bina comoda tibi confert

Mundificat palmas et lumina reddit acuta
Tzwerley gabe du entpfehest . wen du die hende noch dem tische qwegst Deyne hende werden dir wol geschickt Vnde scherffet auch das gesicht

Salvia cum ruta faciunt tua pocula tuta

Adde rose florem minuit potenter amorem
Die salbe mit der rauten safft Gebẽ deynem leybe gute crafft
Dar tzu thu rosen blumen stetiglich
So wirt gemert deyn leib krefftiglich

Aleum vetorem depellit variatq3 colorem

Clarificat vocem raucā. crudum cibum facit coctū
Knoblauch vortreibet den stanck Vnde vorwandelt die farbe an dem wang Die heyschen stymmen machet er klar Vnd rohe speyße macht er dawigk vnd gar

Saluia sal vinum piper aleum petrocilium

Ex his fit salsa si non fit mixtio falsa
Salbe salcz pfeffer vnde weyn Knoblauch vnd peterzilge sal auch dar bey sein Dar auß wirt eyn salße gut,
Jst das man ym recht thut

Crocus oua piper plantago saluia papauer

Ex his fit torta que sanguinis fluxum aufert
Das buchleyn von eyner ercżney schreibet Do man das blut mit vortreybet , wegebreyt gemacht yn eyer vnd yn saffran Pfeffer moh en vnd saluey dyß gesundt machen

Balnea post mensam crassant sed ante macrassant

Humida piguescunt nam arida sepe calescūt
Das badt noch dem essen feisten leip macht
Aber vor dem essen mager leyp macht
Wen feuchtigkeit ist eyn vrsache feistikeyt
So mager heyt dicke hitze treyt

Surge post epulas somnū fuge meridianum

Aut breuis aut nullus sit somnus meridianus
Du salt auff stan noch dem essen
den mittag schlaff saltu vorgessen
Magstu schlaffen noch geschicht
So schlaff kurtz aber gar nicht

Quatuor ex somno tibi prouenient meridiano

Febris pigricies capitis dolor ydrops atqȝ catarrus
Das kalde der snuppe wassersucht vnde tracheyt
vnde haubt sucht kommen bereit
Von dem schlaffē des mittages tzeit
das sprechen die ertz an allen neydt

Non vrinam retine nec cogas fortiter anum

Nec ventum retine nutrit morbum veteratum
Den harm behalt nicht lange
vnde tzu stule gehe nicht mit drange
Behalt auch nicht bey dir den windt
wen vil gebrechen do von kommen seynt

Quatuor ex vento veniunt in ventre retento

Spasmus ydrops colica vertigo sunt quoqȝ ista
An den menschen seyn vier sachen
die der vorschlossen wint macht
Das ist der krampff wasser sucht schwinlich
vnde die bermuter alle gleich

Non comedas crustam coleramqȝ gerit adustam

Caseus et cepe veniunt ad prandia sepe
Iß nicht des brotes rinden
wen sie wircket das gebrante blut gar swinde
Keße vnde tzwibel dicke
saltu tzu dem tische schicke

Si cerusam comedas triplex donum tibi detur

Testa purgat stomachum nucleus repellit lapidem

Et de succo suo generatur sanguis optimus
Kirschen essen geben dreyerley gabe
die schale feget den magen
Die kern seyn dir vor den stein gut
von yrem safft wirt gemert das blut

Ventre repleto balneum intrare caueto
Sed dum coctus fuerit cibus ipsum habeto
Wiltu vormeyden deynes leybes schaden
so saltu nicht mit vollem bauch baden
Wen aber die speyse gedawet ist
so magstu baden sicherlich

Si fornicasti vel balneum visitasti
Non debes scribere si vis visum retinere
Bistu gewesen an vnkenschen geschicht
ader bistu geweßen tzu dem bade
Dar noch saltu nicht schreiben
wiltu bey gutem gesicht bleyben

Reuma. dolor capitis. oculus flens. vulnera plage
Dens esus. venter repletus. balnea vitentur
Bistu heisch oder hastu trieffende augē
thut dir das heubt we ader bistu wundt geschlagen
Vnde an den wurmessigen tzenen
dar an saltu nicht baden

Balnea feruida. pocula grandia. summi poti
Hec tria lipposos sepe faciunt tibi oculos
Wir lesen von dreyen sachen
die dy augen triffende machen
Wer starckē getrāck vn̄ große trūcke nicht wil lan
vnde wer wil vil tzu heissem bade gan

Balneo peracto non immediate cibato
Dimittas potum expertis est bene notum
Also schnelle du host gebadt
saltu nicht trinken das ist mein radt
Vnde iß auch nicht alßo balde ader tzu handt
den vorsuchten ist es wol bekant

Alleum nux et ruta pira raphanus et tiriacum

Hec sunt salubria contra mortale venenum

Nusse rauthen vnde knobelauch
birn vnde rettich mein ich auch
Auch triackerꝫ spricht sich die schrifft
seyndt guth wider die totliche gifft

Si fluxum pateris nisi hoc caueas morieris

Concubitum. nimium potum cum frigore. motum

Wen du den roten wee leydest
So ist gut das du disse dinck vormeidest
du salt nicht mit frawen tzu schicken han
vnde salt grosse truncke vnder wegen lan

Martini blasij philippi bartholomei

Hijs festis minuas vt sano corpore vaiuas

Wiltu leben lange gesunt
ßo laß tzu den adern ym iar vierstundt
Tzu sant mertenꝫ tag philippi vnde blasij
auch bartholomei ador nohent do bey

Estas ver dexteram autumnus hiemsqꝫ sinistram

Incidunt venam morbo sanguine plenam

In dem meyen vnde sommer tzeit
saltu lassen czu der rechten seydt
Abar tzu winter tzeit vnde indem herbest
so laß tzu der lincken seyten tzu aller frist

Ante diem quintum post vicesimū quoqꝫ quintuꝫ

A re vitanda est quasi mors fleubothomia

Nach itzlichem monde vor dem funfften tage
saltu nicht die odern schlahen
vnde auch noch dem funff vnde tzwenczigsten tag
offen die odern nicht wen es ist der todt

Sanguinem non minuas nisi luna sit quinqꝫ dierū

Jn luna plena non tangatur tibi vena
Nymant tzu der odern lassen sal
wen der monde ist gleich vol
Nymant auch tzu der odern schlecht
Tzu der tzeit wen der monde abe stet

Luna vetus veteres iuuenesqꝫ noua requirit

Lore calesce pranse sed frigescendo minute
Jn dem newen mon laß iunger dein blut
von den odern das ist dir gut
Aber wen sie tzu alder kommen
so sollen sie lassen so der monde abe hot genommen

Nil capiti facias aries cum luna refulget

Brachia tunc minuas et balnea cercius intras

Non tanges aures nec barbam radre debes
So das czeichen in dem stir ist
tzu dem heubte laß tzu keyner frist
Auff den henden du lassen salt
vnde yn das badt gehestu wol
Die oren berur mit lassen nicht
den bardt ab tzu schern hab keyne vorpflicht

Arbor plantatur cum luna thaurum habebit

Edificare potes tunc sparges semina terre

Sed medicus timeat cum ferro tangere collum
Du magest wol beume pflantzen tzu disser frist
wen der monde yn dem ochsen ist
Vnde auch wol bawen vnde sehen
an dem halße las keyn oder schlahen

Brachia non minuas cū lustrat luna gemellis

Ungues in manibus cum ferro neq; tu scindas

An dem arm laß tzu keiner frist
wen der monde in dem tzwillunge ist
An henden saltu die negel nicht ab schneiden
wiltu anderß gesunt bleiben

Pectus pulmo iecur in cancro non minuantur

Potio sumatur. securius perget viator

In dem krebes laß nicht tzu lunge leber vnde brust
das du nicht vorleust deynes gesundes lust
Du nymst wol der ertzney eynen trang
vnde vanderst wol sicher vber landt

Cor grauat et stomachum cum luna cernit leonem

Non vestes facies nec ad conuiuia vades

Sind das ð leb das hertz vnde den magē beschwerē ist
saltu nicht dar auff lassen tzu keyner frist
Newhe kleyder saltu nit an tzihen
du salt auch stete virtschafft flyhen

Lunam tenens virgo vxorem ducere noli

Detur semen terre caueas intrare charibdim

In der iunfrawen sal man sich huten eben
das niman t greyffe tzu dem eelichen leben
Man mag wol sehen vber al
Nymant auff dem wasser sein sal

Luna intrans libram nemo genitalia tangat

Balnea vitentur omnis quoq; corporis cura

Nicht laß an den heymlichen steten
wen der monde ist yn die wage getreten
Auch nym artztey an keynē enden

wiltu den baden das saltu wider wenden

Luna nocet femori per partes mota sagitte

Carpe viam tutus sed tamen caueas remigare
Der monde ist den huffen schedelich
die weile er ist in dem schutzen steticklich
Tzu wandern ist es gute tzeit
vber wasser faren du vormeidt

Scorpio augmentat morbos in parte pudenda

Vulnera non curas caueas ascendere nauem
Scorpio an heymlikeit die sichtage mert
wen du vorsichtiger nicht wirst beschwert
Du salt heylen keyne wunden
noch ouff wasser gan tzu keynen stunden

Capra nocet genubus ipsam cū luna tenebit

Fundamenta ruunt nichil est quod durat in ipsa
Du salt keyne ertzney thuende seyn
In dem steinbock an die knye dein
Auch vas man thut an dem heubte tzu stunnt
das brenget eynen boßen grundt

Tangere crura caue dum luna tenet aquosam

Insere tunc plantas excelsas erige turres
An dem beyn laß keyn oder schlaen
wen der mondt kommet yn den wasser mond
Hoche turme magstu bawen
vnde magest pflantzen iunge bawme

Piscis habens lunam noli curare pedem

Carpe viam tutam potio sumatur salubris
In dem fisch saltu an den fussen icht
Mit ertzney thun ader nicht

Vnde heylsam ist der ertzney tranck
gut wanderen ist vber landt

Jn iano claris calidisqꝫ cibis pociaris

Atqꝫ decens potus post fercula sit tibi notus

Ledet enim medo. tunc potatus bene credo
In dem ienner alle iar
iß warm speyse di do klein ist vnde gar
Dar tzu tringk messigk frue vnde spedt
vnde huth dich tzu der tzeit vor medt

Nascitur occulta febris februo tibi multa

Potibus et escis si caute viuere velis

Tunc caue frigora de pollice funde cruorem
Der hornung ist geberen gar balt
den menschen mit krangkheyt gar mannichfaldt
Dar vmb fleugk die kelde das ist dir guth,
auff dem daumen saltu lassen das blut
Marcius humores pandit generatqꝫ dolores

Venam non tangas radices sedule mandas
Der mertz vffenbart des leybes feuchtikeyt
er geberdt smertzen vnde leyt
Laß nicht tzu der oder vnde iß stetigkliche wurtze
die sein dir gesundt vnde nutze

Se probat in vere aprilis vires habere

Cuncta renascuntur porte terre aperiuntur

In quo calescit recens sanguis quoqꝫ crescit
Der april hot solche crafft dor von
alle dingk werden vornew et schon

auch hiczet er den leyp vnde meret das pludt
wer do lest czu den adern das ist gut

Mayo secure laborare sit tibi cure

Scindatur vena et balnea dantur amena

Cum rijs rebus sint fercula sint speciebus
Erbeyt yn dem meyen ist dir nicht schade
Laß czu der adern vñ mache dir lustige badt
mit wurcze iß dye speyße mancherley
das ist dir gesundt vnde allen leuten dar bey

In iunio gentes perturbat medo bibentes

Atqꝫ nouellarum fuge potum cereuisiarum

Lactuce frondes ieiuno non bibe fontes
Vor dez medt in dem brachmonde hut dich
vnde vor dem newen pier das rath ich
lactuken bletter du essen salt
tringk ader nicht den borne kalt

Qui vult salumen iulio prebet hoc medicamen

Venam non scindat nec ventrem potio ledat

Somnum compescat et balnea sepe pauescat
In dem heumonde wer sich bewaren wil
der sal nicht trincken altzu vil
Vnde sal ym keyne oder lassen schlan
vnde auch dar tzu nicht baden

Quisquis sub augusto viuat moderamine iusto

Raro dormire escam coytum quoqꝫ vitet

Balnea non curat nec multa comestio durat

Nemo laxari debet nec fleubothomisari

In dem augstmonde saltu messigk sein tzwar
schlaffen hitze vnde vnkeuscheyt vormeydet gar
Huth dich vor baden vnde vil essen
ertzney vnde lassen saltu vorgessen

Fructus maturi septēbris sūt valituri

Et pira cum vino panis cum lacte caprino

Atqꝫ de vrtica tibi portio fertur amena

Tunc venā pandes. species cum semine mandes

October vina prestet. carnem atqꝫ ferinam

Necnon aucina caro valet. et volucrina

Quamuis sunt sana. tamen repletio est vana

Der weymon gibet wein vnde wilpret guth
gense fleisch enten vnde vogel guth
Diesse dinck seyn alle gesunt tzwar
Sunder vber iß dich niht gar

Nunc datur scire que sunt cauenda nouembri

Queque nociua vita. tua sit moderata dieta

Balneum cun venere tibi nullum constat habere

Potio sit vana sed est minutio sana

Der winter mondt des heubts fluß brenget guth
habe messige tagereyse das ist dir guth
Badt mit vnkeuscheit sal nymant pflegen
der ertzney tranck ist nicht guth noch eben
Oderlassen las vnder wegen
ßo wirstu gesuntheyt pflegen

Sane sunt membris. calide res mense decembris

Frigus vitetur capitalis vena secetur
Heysse dinck in dem cristmondt seyn dyr guth
vormeyt die kelde in deinem muth
Die heubt oder magstu auff schlaende'seyn
ader des bades saltu dich messende seyn
Lawes getranck ist dir gesundt
das kalde las nicht in deynen mundt

Hunc parisienses dei causa composuere regi

Cui laus et honor hilariter sit per secula cuncta
Das buchelein vmbe gotes villen
von den meistern tzu pariß gar stille
In lob vnde ere gotes frolich bereidt ist
helff, vns got tzu all er frist
Auch die lere des buches sal allē menschē sein bekant
Das dem konnyg'von engelant ist gesandt.

Finit regimen sanitatis

Manlius Torquatus Flaccus de vite humane breuitate per temporis comparationem incipit

Ugiere niues redeunt iam gramia campis

Arboribusq3 come

Mutat terra vices. et decrescencia ripas

Flumina pretereunt

Gracia cum nymphis geminis sororibus audet

Ducere nuda choros

Jn mortalia ne speres monet annus et almum

Que rapit hora diem

Frigora mitescunt sephiros ver preterit estas

Interitura simul

Pomifer autumnus fruges effuderit et mox

Pruina recurrit iners

Damna tamen celeres reparant celestia lune

Nos vbi decidimus

Quo pius Eneas. quo Tullius. diues et Ancus

Puluis et vmbra sumus

Quis scit an adijciant hodierne crastina vite

Tempora dij supperi

Cuncta manus auidas fugiant

Heredis amica

Que dederis animo

Cum semel occideris et de te splendida minos

Fecerit arbitria

Non torqueat te genus nec te facundia non te

Restituat poetas

Infernis neqȝ ab vmbris Dyana. pudicum
Liberat hyppolitum
Nec lethra valet thezeus. abrumpere caro
Vincula peripeo

Impressum Liptzick Anno sub incarnationis Millesimoquadringentesimononogesimotercio

